血圧 - 血管

めまいと高血圧について知っておきたいこと

4月 16, 2026 - By Dr. Ammu Muraleedharan

ふとした瞬間にふらついたり、軽いめまいを覚えてバランスを崩したように感じたりすると、「血圧が関係しているのでは」と気になる方も多いのではないでしょうか。立ち上がったときや歩いているときはもちろん、座っているだけのときでも、似たような感覚を覚えることがあります。

めまいは突然起こることが多く、不快さもあるため、「血圧が乱れているのでは」と思って急いで測り直した経験がある方もいるかもしれません。実際に、いつもより血圧が高いことに気づくこともあれば、急に立ち上がったときだけめまいが出ることもあり、「高血圧と関係があるのだろうか」と判断に迷うこともあります。

ただ、血圧ははっきりした自覚症状が出にくいものです。体からのサインを読み取るのは、意外と簡単ではありません。血圧が急に上がったときや変動が大きいときにめまいが起こる場合もありますが、原因がほかにあることも少なくありません。例えば、ストレス、脱水、睡眠不足、服用している薬、貧血などが関係していることもあります。このように、こうした要因が重なると、その場ですぐに正確な原因を特定するのは難しくなります。

めまいの感じ方は人によってさまざまです。ぐるぐる回るような感覚と表現する人もいれば、ふわっと浮くような感覚や力が抜けるような不安定さを覚えたり、少しバランスが取りにくくなるという人もいます。吐き気やかすみ目、頭の圧迫感を伴うこともあります。こうした症状が重なると「血圧が高すぎるのでは」「血圧が不安定になっているのでは」と不安を感じやすくなります。

この記事では、高血圧とめまいの関係についての誤解を整理し、両者がどのようにつながっているのかをわかりやすく解説します。あわせて、めまいの主な原因や見過ごしてはいけない症状、日常生活の中で無理なく取り入れられる対処のポイントについても説明します。

目次 (もくじ)

1. 高血圧とめまいの関係
2. 高血圧とめまいの主な原因
3. 高血圧に関連するめまいでみられる症状
4. 高血圧とめまいに安全に対処するには
5. めまいと高血圧で受診が必要なとき
6. まとめ
7. よくある質問
8. 参考文献:
9. 免責事項：

高血圧とめまいの関係

高血圧は、血管の壁にかかる血液の圧力が長い期間にわたって正常より高い状態が続くことを指します。この状態が続くと、血管そのものや全身をめぐる血液の流れに影響が出てきます。血圧が高いと、なぜめまいが起こるのかと気になる方もいるかもしれませんが、実際には、高血圧そのものが直接めまいを引き起こすとは限りません。めまいは、血圧が急に変化したとき、つまり急に上がったり、反対に急に下がったりしたときに起こりやすいと考えられています。

血圧の変化が急すぎると、一時的に脳へ送られる血液の流れが安定しにくくなります。脳は常に酸素や栄養を必要としているため、血流がわずかに変わるだけでも、ふらつきや軽いめまいとして感じられることがあります。

もう一つの要因として、高血圧によって血管の健康や柔軟性が損なわれる点が挙げられます。動脈のしなやかさが失われると、立ち上がる、急に動くといった姿勢の変化に合わせて血流を素早く調節するのが難しくなります。その結果、次のような症状に気づく人もいます。

- めまいやふらつきを感じる
- 頭がふわふわする、ぐるぐる回るように感じる
- 体がだるい、ぼんやりする、疲れやすい
- 一時的にバランスを崩す

こうした症状は、急に立ち上がったときや強いストレスを感じたとき、脱水状態のとき、急な力仕事をしたあとなどに出やすくなります。ただし、めまいの原因は一つではありません。血圧だけで説明できるとは限らず、脱水や睡眠不足、服用している薬の影響、内耳の不調など、別の要因でも同じような症状が起こることがあります。

高血圧とめまいの主な原因

高血圧があるときにめまいが起こる背景には、いくつかの要因が関わっています。多くの場合、血液の流れ方や、体が血圧の変化にどう反応するかが関わっています。

血圧の変動

めまいの代表的な要因の一つが、血圧の急な変動です。血圧が短時間で大きく上下すると、脳への血流を調整するまでにわずかな時間差が生じます。その間に、ふらつきやバランスの取りにくさを感じることがあります。

立ち上がったときのめまい

座っている、横になっている状態から立ち上がったときに、めまいを感じる人もいます。これは、姿勢を変えた瞬間に重力の影響で血液が下半身側に移動し、一時的に脳への血流がやや減るために起こります。高血圧がある人や、高血圧の薬を飲んでいる人では、この調整に時間がかかりやすく、立ち上がったときの一時的なめまいにつながることがあります。

ストレスと高血圧

ストレスによって高血圧とめまいが起こることもあります。強い精神的ストレスは、一時的に心拍数や血圧を上昇させ、それに伴って次のような症状が出ることがあります。

- めまいやぼんやり感
- 頭の圧迫感
- ふわっとした立ちくらみのような感覚

薬の影響

高血圧の治療薬を飲み始めたばかりの時期に、めまいを感じることがあります。これは、新しい薬に体が慣れていく過程で起こることだったり、治療によって血圧がやや下がったタイミングで現れたりすることがあります。

脱水や疲労

体内の水分が不足すると血液量が減り、それによって血液循環が悪くなり、めまいにつながることがあります。疲労や睡眠不足、体調不良も、こうしためまいの感じやすさを高める要因になります。

高血圧に関連するめまいでみられる症状

血圧に関連するめまいといっても、感じ方には個人差があります。軽いふらつきだけで済む場合もあれば、同時にいくつかの症状が重なることもあります。

めまいと一緒に起こりやすい症状として、次のようなものがあります。

- 頭がぼんやりする、思考がかすむ感じ

血圧が急に変化したときに頭が働きにくくなったり、考えがまとまりにくくなったり、集中しにくくなると感じる人もいます。

- めまと吐き気

めまいと同時に吐き気や気持ち悪さを覚えることがあります。これは、体のバランスを保つ仕組みが一時的に乱れたときに起こりやすい状態です。

- 歩いているときのふらつき

急に立ち上がったあとなどに、立っているときや歩いているときにバランスを取りにくくなり、足元が少しおぼつかなく感じられることがあります。

- 頭痛や頭の圧迫感

場合によっては、軽い頭痛や、頭が締めつけられるような圧迫感をめまいと一緒に感じることもあります。

ただし、これらの症状が必ずしも高血圧だけで引き起こされるとは限りません。脱水、ストレス、不安、内耳の異常、貧血などでも似た症状が現れます。めまいが頻繁に起こる、あるいは強くなってきた場合は、医師に相談することをお勧めします。

高血圧とめまいに安全に対処するには

ときどきめまいが起こる程度であれば、次のようなシンプルな対処で、不快感をやわらげ、日常生活でのバランスを保ちやすくなります。

- すぐに座る・横になる

めまいを感じたら、まずは安全な場所で座るか横になって休みましょう。安静にすることで血流が落ち着き、転倒のリスクも抑えられます。

- 姿勢を変えるときはゆっくり

急に立ち上がると、めまいを引き起こしやすくなります。横になる姿勢からいきなり立ち上がるのではなく、いったん座ってから立ち上がるなど、姿勢をゆっくり段階的に変えることで、体が血流の変化に対応しやすくなります。

- こまめに水分をとる

一日を通して十分な水分をとることは、血液循環を保つうえで大切です。脱水が関係するめまいの予防にもつながります。

- 血圧を定期的にチェックする

普段の血圧の範囲を把握しておくと、急な変化にも気づきやすくなります。自宅で定期的に測定する習慣をつけておくと安心です。

- 健康的な生活習慣を心がける

血圧を安定させるうえで役立つ生活習慣として、次のようなものが挙げられます。

- 塩分を控えめにしたバランスのよい食事
- 無理のない範囲での定期的な運動
- 十分な睡眠
- ストレスのコントロール
- 適正体重の維持

これらの基本的な生活習慣は、一般的な心血管の健康を保つためにも広く推奨されているものです。

めまいと高血圧で受診が必要なとき

めまい自体は多くの人が経験する、ごくありふれた症状ですが、中には見逃してはいけないサインが隠れている場合もあります。

次のような症状をめまいと同時に感じた場合は、注意が必要です。

- 急に起こる、または非常に強い頭痛
- 胸の違和感や圧迫感
- ろれつが回りにくい、手足の力が入らないなどの症状
- 視界がぼやける
- 意識が遠のく、気を失う
- 非常に高い血圧の測定値

これらに当てはまる場合は、早めに医師へ相談してください。

最近では、オンラインドラッグストアや薬の通販サイト（お薬ショップなど）を通じて関連情報に触れる機会も増えていますが、情報の受け取り方にも注意が求められます。

まとめ

めまいと高血圧が同時にみられることはありますが、その関係は一つに決まるものではありません。多くの場合、めまいは、高血圧そのものというより、血圧の変動、姿勢の変化、薬の調整、生活習慣など、いくつかの要因が重なって起こることが少なくありません。

日頃から症状の出方を観察し、生活習慣を整えながら血圧を定期的にチェックしていくことで、自分の体の状態を把握しやすくなり、治療やケアに役立てることができます。

一方で、めまいが長引く場合や、強さが増していると感じるときは、そのままにせず医療機関での評価を受けることが大切です。原因を見きわめることで、心血管を含めた全身の健康状態が把握でき、適切な対処につながります。

よくある質問

Q1．高血圧でめまいがすることはありますか。

A．はい。血圧が変動したときに、めまいを感じる人もいます。ただし、めまいには脱水、ストレス、内耳の病気、薬の影響など、ほかの原因が関わっていることもあります。

Q2．高血圧があると、立ち上がったときになぜめまいがするのですか。

A．立ち上がったときに起こるめまいは、姿勢の変化によって血液が一時的に下半身側へ移動し、脳への血流が減ることで起こると考えられています。その影響で、一時的にふらつきや立ちくらみのような感覚が出ることがあります。

Q3．めまいは高血圧のよくある症状ですか。

A．高血圧は、多くの場合はっきりした自覚症状のないまま進行します。特に血圧が急に変化したときなどにめまいが出ることはありますが、誰にでも必ず起こる典型的な症状というわけではありません。

Q4．めまいがして血圧も高いときは、どうすればよいですか。

A．まずは落ち着いて座るか横になり、可能であれば血圧を測定して様子を見てください。それでも症状が続く、あるいは強くなっていく場合は、すぐに医師に相談することをおすすめします。

Q5．貧血でも、高血圧のときと同じようなめまいが起こることはありますか。

A．はい。貧血があると、全身への酸素供給が低下し、めまい、疲労感、脱力感などが現れます。症状が高血圧によるものと似ているため、原因を見きわめるには医師による適切な検査と評価が必要です。

参考文献:

Di Tullio M, Alli C, Avanzini F, Bettelli G, Colombo F, Devoto MA, Et Al. Prevalence Of Symptoms Generally Attributed To Hypertension Or Its Treatment: Study On Blood Pressure In Elderly Outpatients (SPAA). J Hypertens Suppl. 1988;6(1):S87-90. Available From: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/3216243/

Wu JS, Yang YC, Lu FH, Wu CH, Chang CJ. Population-Based Study On The Prevalence And Correlates Of Orthostatic Hypotension, Orthostatic Hypertension, And Orthostatic Dizziness. Hypertens Res. 2008;31(5):897-904. Available From: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/18712045/

Ma Y, Zhang Y, Coresh J, Viswanathan A, Sullivan KJ, Walker KA, Et Al. Orthostatic Blood Pressure Change, Dizziness, And Risk Of Dementia In The ARIC Study. Hypertension. 2024;81(1):96-106. Available From: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/37869909/

Cohen HS, Plankey MW, Ware D. A Retrospective Study Of The Relationship Between Hypertension And Vestibular Disorders In Middle-Aged Women. Cureus. 2023;15(2):E34988. Available From: Https://Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/36938264/

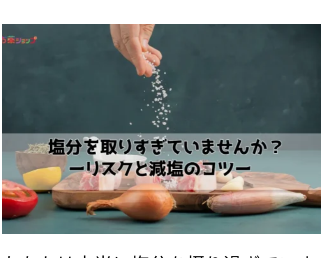
免責事項：

本ウェブサイトに掲載されている情報は、事実やエビデンスに基づいた教育的・情報提供のみを目的としており、その内容の正確性を保証するものではありません。情報は執筆時点のものであり、公開後の状況の変化により内容が変更される可能性があります。本ブログに記載された情報を、医療専門職による助言、診断、治療に代わるものとして用いないでください。また、本ウェブサイトの情報を利用したことにより生じたいかなる損害についても、当方は責任を負いかねます。

RELATED POSTS

血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説
5月 3, 2026

高血圧と頭痛・片頭痛の関係｜症状の違いと対処法
4月 16, 2026


あなたは本当に塩分を摂り過ぎていませんか？過剰な塩分への不安と減塩のコツ
1月 13, 2026

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.